

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа р. п. Советское
Советского района Саратовской области

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО <u>Додонова В. А.</u> Протокол № <u>1</u> от <u>30.08</u> 2022г.</p> | <p>«Согласовано» Зам. дир. по УР МБОУ-СОШ р.п. Советское <u>Панченко С.А.</u> от <u>31.08</u> 2022г.</p> | <p>«Утверждено» Директор МБОУ – СОШ р.п. Советское <u>Исаева М. В.</u> Приказ № <u>269</u> от <u>31.08</u> 2022г.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета (курса)
Адаптированная физкультура
Акимовой Веры Юрьевны
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
3 класс (2 вариант домашнее обучение)
ФГОС
Срок реализации 1 год

Рассмотрено на
заседании
педагогического совета
протокол № 01 от
30.08 2022 г.

Пояснительная записка к рабочей программе курса «Физическая культура», 3 класс

Рабочая программа курса «Физическая культура» 3 класс составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, (утвержденный Приказом Министерства образования науки России от 17 декабря 2010 г. №1897),
- «Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида», под редакцией В.В.Воронковой,
- образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школы р.п. Советское Советского района Саратовской области,

Согласно основной образовательной программе МБОУ-СОШ р.п. Советское на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 3 классе отводиться 0,25 часа в неделю, всего 8,5 ч.

Процесс обучения по адаптивной физкультуре неразрывно связан с решением специфической задачи коррекционных образовательных учреждений VIII вида — коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность, осуществлять

При разработки рабочей программы были использованы программно-методические материалы:

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2017 (2 вариант).
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 0-4 классы: / Под ред. И.М. Бгажноковой. - Москва «Просвещение», 2011

Цели программы обучения: формирование двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи программы обучения:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Формами обучения при таком подходе к образовательному процессу в отношении обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью являются уроки-занятия, ориентированные на игровой, практический и наглядный методы обучения с частичным использованием словесного метода, который применяется только в сочетании с вышеперечисленными методами.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.
 - Методы стимулирования интереса к учёбе.
 - Методы поощрения и порицания.
 - Методы контроля и самоконтроля.
 - Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.
- Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

На всех уроках используются принципы наглядности, доступности, практической направленности, коррекции. Каждый урок построен так, чтобы он мог доставить детям радость познания и вызвать желание повторной встречи с учителем.

Основные **технологии обучения** условиях реализации программы актуальными становятся следующие технологии: традиционная педагогическая, здоровьесберегающие, игровые, ИКТ технологии, технология разноуровневого обучения.

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями 2 вариант), учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» в 3 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на - **8,5 часов в год (34 учебных недель).**

Домашнее обучение рассчитано на **0,25 часа** изучения предмета, **8,5 часов в год, 34 учебных недель.**

Планируемые результаты освоения рабочей программы по предмету "Адаптивная физкультура"

В соответствие с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы

представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Требования устанавливаются к результатам:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно - смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:*
интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.
3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Минимальный уровень:

- иметь представления об организации занятий по физкультуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- иметь представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства.

Достаточный уровень:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- самостоятельно участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; уметь подавать строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений

Базовые учебные действия освоения программы:

Коммуникативные учебные действия

- умение слушать и понимать учителя, выполнять несложные команды учителя, внятно выражать свои просьбы и желания;
- вступать в диалог с учителем, товарищами по классу: отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное;
- обращаться за помощью и принимать помощь
- сотрудничество со взрослыми в игре, в учебной ситуации.

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из спортивного зала со звонком ориентироваться в пространстве спортивного зала(площадки)
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения
- пользоваться спортивным инвентарем по назначению
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты, просить разрешения выйти из класса и т.д.)
- принимать цель и включаться в деятельность класса, организованную учителем, работать в индивидуальном темпе под руководством учителя
- соотносить результаты деятельности с заданными образцами по критериям (получилось - не получилось, также – отличается

Познавательные учебные действия:

- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями
- под руководством учителя определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела
- отвечать на простые вопросы учителя

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 3 классе

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы:

- физическая подготовка,
- гимнастика с элементами акробатики,
- коррекционные подвижные игры,
- легкая атлетика,
- велосипедная подготовка,
- лыжная подготовка,
- туризм.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел **«Физическая подготовка»** направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых, прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»**. *Элементы спортивных игр и спортивных упражнений*. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам.

Раздел **«Легкая атлетика»** включает: бег, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

Раздел «**Гимнастика с элементами акробатики**» включает: упоры, седы, группировка, лежачая на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Раздел «**Велосипедная подготовка**».

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).

Раздел «**Лыжная подготовка**».

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Гигиенические требования к одежде лыжника.

Раздел «**Туризм**».

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальник, туристический коврик, палатка, котелок). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Система адаптивной физкультуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает: - полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК – рациональную организацию на уроках АФК – организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у ученика с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

Второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

Пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды.

Учебно- тематическое планирование

| № п/п | Раздел | Количество часов, из них | | | | |
|--------------|------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------|-----------|---------------------|
| | | теория | практическая работы | Самостоятельные работы | экскурсии | проектные работы |
| 1 | Легкая атлетика | 1 | 0,5 | | | |
| 2 | Гимнастика | 0,5 | 2 | | | |
| 3 | Игры на свежем воздухе | 0,5 | 2 | | | |
| Итого | | 2 | 5,5 | | | |

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Сокращения, принятые в данном планировании:

УОНЗ – урок «открытия» нового знания

УСЗ – урок систематизации знаний

УР – рефлексия (уроки повторения, закрепления знаний и выработки умений)

УКР – урок контрольной работы

| №п/п | Наименование раздела, тема урока | Кол-во часов | Форма урока | Планируемые результаты | | | Дата проведения | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|
| | | | | Предметные | Метапредметные | Личностные | План В | Факт М |
| 1 | Техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. | 0,25 | | Беседа. Как вести себя на уроке. Какой спорт.инвентар ь используется на уроке. Учится правильно принимать | Познавательные: Поиск разнообразных способов решения задач. Структурирование знания Регулятивные: Адекватное восприятие оценки учителя. Оценка правильности | Ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием. Развитие «Я-концепции» и самооценки личности. Формирование самоиндетификации, | | |

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | | | | исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад.). Учится правильно выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног. | выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки Коммуникативные: Использование речи для регуляции своего действия | адекватной позитивной самооценки, самоуважения и самопринятия. Развития познавательных интересов, учебных мотивов. Формирования границ собственного знания и незнания | | |
| 2 | Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно». Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». | 0,25 | | Учится правильно выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног. | | | | |
| 3 | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки. | 0,25 | | Учится принимать основную стойку, Выполняет ОРУ без предметов, корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | | | | | | | | |
| 4 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера». | 0,25 | | Учится принимать основную стойку, Выполняет ОРУ без предметов, корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). | <p>Познавательные: Поиск разнообразных способов решения задач. Структурирование знания. Сравнение.</p> <p>Регулятивные: Планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Осуществление итогового и пошагового контроля по результату.</p> <p>Коммуникативные: Использование речи для регуляции своего действия.</p> | Ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием. Развитие «Я-концепции» и самооценки личности. Формирование самоидентификации, адекватной позитивной самооценки, самоуважения и самопринятия. | | |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. | 0,25 | | Учится принимать основную стойку, Выполняет ОРУ без предметов, корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). | | | | |
| 6 | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры». | 0,25 | | Выполняет сюжетные ОРУ. Знакомится с правилами коррекционной игры «Найди предмет в зале» Учится узнавать | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | | | | баскетбольный мяч. Учится отбивать баскетбольный мяч от пола одной рукой. ОРУ. | | | | |
| 7 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 0,25 | | Выполняет сюжетные ОРУ. Знакомится с правилами коррекционной игры «К своим флажкам». Коррекционная игра «Рука все помнит» | Познавательные: Поиск разнообразных способов решения задач. Структурирование знания. Сравнение. Коммуникативные: Использование речи для регуляции своего действия. Регулятивные: Планирование своих действий в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации. Осуществление итогового и пошагового контроля по результату | Развитие «Я-концепции» и самооценки личности. Формирование самоидентификации, адекватной позитивной самооценки, самоуважения и самопринятия. Развития познавательных интересов, учебных мотивов. | | |
| 8 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка» | 0,25 | | Выполняет сюжетные ОРУ. Знакомится с правилами коррекционной игры «К своим флажкам». Коррекционная игра «Рука все помнит» | | | | |
| 9 | Русские народные и татарские игры «Серый волк», «Западня». | 0,25 | | Выполняет сюжетные ОРУ. Знакомится с правилами коррекционной | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|----------------|------|--|-----------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| | | | | игры «К своим флажкам». Коррекционная игра «Рука все помнит» | | | | |
| | Итого : | 8,5ч | | | | | | |